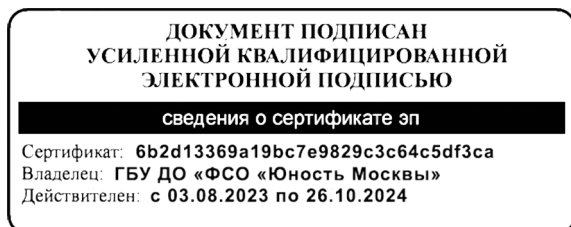
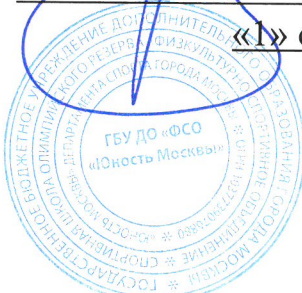


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
В.Д.Выборнов
«1» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-
двигательного аппарата» спортивной школы олимпийского резерва
«Юность Москвы» по велоспорту**

**Москва
2023**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«спорт лиц с поражением ОДА»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП) и составлена согласно Приказу Минспорта России от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья посредством адаптивного спорта, повышение их уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, участие в спортивно-адаптивной (тренировочной и соревновательной) деятельности, состоит в достижении максимально возможного спортивного результата, приобщении их к общественно-историческому опыту и формировании собственной спортивной культуры.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать

оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА имеет ряд отличительных особенностей:

во-первых, предусматривает распределение спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма спортсмена: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (Международная спортивная организация инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF);

во-вторых, обеспечивает распределение спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма;

в-третьих, обеспечивает равные условия тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные (спортивно-функциональные) классы;

в-четвертых, рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов на этапе подготовки высшее спортивное мастерство.

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в определенной им спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена.

Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивные дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Велоспорт -трек 500м (C1-C5)	116	214	1	7	1	1	Ж
Велоспорт -трек 1000м (C1-C2)	116	215	1	6	1	1	М
Велоспорт-трек 1000м (C3)	116	216	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек 1000м (C4-C5)	116	217	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек 3000м (C1-C5)	116	219	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек 3000м (C3)	116	220	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек 3000м (C1-C4)	116	218	1	7	1	1	Ж
Велоспорт-трек 3000м (C5)	116	017	1	7	1	1	Ж
Велоспорт-трек 4000м (C4)	116	221	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек 4000м (C5)	116	077	1	7	1	1	М
Велоспорт-трек Командный спринт (C1-C5)	116	482	1	7	1	1	Л
Велоспорт-трек-скретч групповая гонка (C1-C3)	116	483	1	7	1	1	Л
Велоспорт-трек-скретч групповая гонка (C4-C5)	116	484	1	7	1	1	Л
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (C1-C2)	116	223	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (C3)	116	224	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (C4)	116	225	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (C1-C4)	116	222	1	7	1	1	Ж
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (C5)	116	078	1	7	1	1	Л
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (H1-H3)	116	226	1	7	1	1	Л

Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (H4-H5)	116	089	1	7	1	1	Л
Велоспорт-шоссе Индивидуальная гонка (T1-T2)	116	227	1	7	1	1	Л
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (C1-C2)	116	229	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (C3)	116	230	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (C4-C5)	116	231	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (C1-C5)	116	228	1	7	1	1	Ж
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (H1-H3)	116	094	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (H4-H5)	116	233	1	7	1	1	М
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (H1-H5)	116	232	1	7	1	1	Ж
Велоспорт-шоссе Групповая гонка (T1-T2)	116	234	1	7	1	1	Л
Велоспорт-шоссе –эстафета (H1-H5)	116	485	1	7	1	1	Л
Триатлон (PTWS	116	310	1	7	1	1	М
Триатлон (PTS2), (PTS3)	116	453	1	7	1	1	М
Триатлон (PTS4)	116	454	1	7	1	1	М
Триатлон (PTS5)	116	455	1	7	1	1	Л
Триатлон (PTWC1, PTS2, PTS3, PTS4)	116	456	1	7	1	1	Ж

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки к ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» без учета сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже всероссийского уровня.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий

по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «велосипедного спорта» в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха обучающихся. Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объём занятия в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовке - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить учебно-тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (Таблица № 1).

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------	-------------------------

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)		
Для спортивной дисциплина велоспорт – трек I,II,III функциональные группы (мужчины, женщины)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	12	III II I	6 4 3
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III II I	2 2 1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III II I	1
Для спортивной дисциплина велоспорт – шоссе I,II,III функциональные группы (мужчины, женщины)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	14	III II I	6 4 3
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III II I	2 2 1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III II I	1
Для спортивной дисциплины - триатлон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III II I	3 2 1
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III II I	3 2 1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III II I	2 1 1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III II I	1

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной

пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

4. Спортивная подготовка по виду спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина велоспорт – трек, велоспорт – шоссе) проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы).
Таблица № 2:

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1». Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».

		или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1».

	потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	(например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые	Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».
--	---	---	--

		контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии,	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1». Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».

		полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» - спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«PTS2», «PTS3», «PTS4», «PTS5», «PTWC1», «PTWC2» - спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие

отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Объем дополнительной образовательной программы рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» указаны в Таблице № 3:

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III – функциональные группы)						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	15-16	18-19	19-20
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	780-832	936-988	988-1040

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III – функциональные группы)						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-936	936-1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» представлен в приложении № 1.

Объем соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- подготовительные соревнования – их цель адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление

целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

- основные соревнования — это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося, достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающегося в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в велосипедном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля над её эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль над эффективностью этапа спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее-ЕВСК) и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (далее-ЕКП).

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, велоспорт-трек, велоспорт – шоссе (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	-	3	4	6
Для спортивной дисциплины – триатлон (I, II, III – функциональные группы)				
Контрольные	2	2	3	4
Отборочные	1	1	1	2
Основные	-	1	2	4

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Годовой учебно-тренировочный план с учетом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для начинающих заниматься на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то обучающимся 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Индивидуальный план формируется личным тренером и оформляется в документальном виде.

При составлении индивидуального плана, как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план тренировочной работы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» представлен в приложении № 2.

7. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Создание в школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю и к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности и инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Формы организации воспитательной деятельности:

1. внутригрупповая	4. внешкольная
2. межгрупповая	5. массовая, общешкольная
3. межшкольная	6. работа с семьей и общественностью

Основные направления воспитательной работы:

Здоровье:

- защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- сотрудничество с медицинским персоналом;
- организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;
- воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;
- воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;
- совместное проведение досуга;
- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам.

Общение:

- передача подросткам опыта социального общения.

План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование русского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 3.

Система школьных традиций

Праздничная дата	Дата	Форма проведения
День защитников Отечества	Февраль	Поздравление
Международный женский день	Март	Поздравление
День космонавтики	Апрель	Школьные соревнования по велосипедному спорту
День Победы	Май	Участие в празднованиях, организация спортивных игр для детей и подростков
Всемирный день велосипеда	Июнь	Поздравление
День защиты детей	Июнь	Участие в празднованиях
День России	Июнь	Участие в празднованиях, организация спортивных игр для детей и подростков, работа волонтеров
Международный Олимпийский день	Июнь	Поздравление, информационные беседы с этапами НП и УТЭ (ЭСС)
День тренера	Октябрь	Поздравление
День народного единства	Ноябрь	Поздравление
Новый год	Декабрь	Школьные соревнования всех отделений, организация спортивных мероприятий

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных

для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

- Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов. 2022 (Запрещенный список 2022);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма лица, проходящего спортивную подготовку;

- отказ лица, проходящего спортивную подготовку, явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении лица, проходящего спортивную подготовку, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил лицам, проходящим спортивную подготовку, а также тренерами, участвующими в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение допинг-контроля;

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Для лиц, проходящих спортивную подготовку, 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для лиц, проходящих спортивную подготовку, 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на официальный сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в соответствии с ФССП по виду спорта «велосипедный спорт» указан в приложении № 4.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки обучающихся

массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в тренировочной группе и группе спортивного совершенствования.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики обучающиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

Обучающиеся в группе спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в спортивно оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде.

Обучающиеся в группе спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачётных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Обучающиеся, освоившие программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор велосипедного спорта».

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские и медико-биологические мероприятия. Лица, желающие пройти спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт», могут быть зачислены в группу начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

В процессе тренировочного процесса все обучающиеся обязаны пройти углубленное медицинское обследование (УМО) в специализированном медицинском учреждении (врачебно-физкультурный диспансер или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины). Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 1 раз в год, для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства - 2 раза в год.

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра. Без соответствующего медицинского допуска обучающиеся к тренировочному процессу не допускаются.

К здоровью обучающихся, предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного гонщика.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающегося, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения велосипедистов, а также стандартизированные функциональные пробы.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

11.1. На этапе начальной подготовки на:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «Велоспорт- трек», «Велоспорт-шоссе» (I, II, III – функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно- тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вид спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы № 5.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

Таблица № 5

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также, одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

13.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» указаны в Приложении № 5.

14. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - Перспективный план спортивной подготовки (для этапов

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

План по месяцам;

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При подготовке программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (основные понятия: «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности велосипедиста. Она осуществляется путем применения физических нагрузок, воздействующих на организм спортсмена и обеспечивающих повышение функциональных возможностей его основных систем.

Выбор методов физической подготовки и тренировочных средств велосипедиста определяется уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становлением спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Цель общей физической подготовки (ОФП) - общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание прочной базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является достижение максимального уровня развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных способностей: точности воспроизведения

		пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие
	свыше года	Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного
		темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; Формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	свыше 3-х лет	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением. Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять

		с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с ситуацией.
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки. Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц. Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости. Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста. Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения. Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».

Техническая подготовка.

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Овладение основой техники двигательного действия, необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.
	свыше года	Выполнение изучаемого действия на уровне умения, необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах

		техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Детализированное разучивание техники: детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.
	свыше 3-х лет	Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: выявление индивидуальных особенностей владения техникой;

		достижение автоматизма действий. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления препятствий прыжком. Вид торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника маневрирования и «езды на колесе». Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия и контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование техники: закрепление сформированного навыка; обучение различным вариантам техники действия, формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. Обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т.д.

Тактическая подготовка.

Система тактической подготовки делится на две взаимосвязанные части: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка начинается с изучения содержания тактики в гонках, а затем общих принципов и закономерностей спортивной тактики, знание которых помогает спортсменам творчески использовать все богатства тактики других видов велосипедного спорта для пополнения собственного тактического арсенала.

Тактическую подготовку велосипедиста осуществляют на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или

		с условным соперником.
	свыше года	Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Овладение практическими элементами тактики в соревнованиях. Правила проведения соревнований.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики.
	свыше 3-х лет	Тактические приемы, применяемые в соревнованиях. Правила соревнований. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования. Тактические приемы, применяемые в соревнованиях. Правила соревнований. Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс. Использование соревновательного метода.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка велосипедиста - процесс формирования у занимающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах спортивного совершенствования.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры. Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских и Паралимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования ЕВСК

Тема 3. Зарождение Паралимпийского спорта. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков. Развитие Паралимпийского движения в мире. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира, Олимпийских и Паралимпийских играх. Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира, Олимпийских и Паралимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена

с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержание тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом. Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий.

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов. История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда. Классификация и спортивно-технические требования к шинам велосипеда. Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Организационные вопросы. Положения о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям). Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста. Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные). Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект. Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, оставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные обще-подготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной

алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки, зоны равновесия велосипеда. Типы посадки на велосипеде в различных ситуациях: ровная поверхность, подъем в гору, спуск с горы. Технология установки посадки. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике

«езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста. Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста. Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Теоретические основы тактики в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 16. Психологическая подготовка велосипедиста. Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста. Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста. Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование

и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста. Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Посторенние подготовки на основе годового макроцикла. Посторенние годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде. Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения. Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода. Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде

в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных лагерях. Семейные формы организации досуга.

Учебно-тематический план указан в приложении № 7

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка и включает в себя, в том числе, следующие особенности:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проходит по адресу: 121552, г. Москва, ул. Крылатская д.10, ЗАО, район «Крылатское», АО «СЦП» Крылатское.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие велотрека для спортивной дисциплины «велоспорт-трек»;
- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала, раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

Обеспечение оборудованием, экипировкой и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» указаны в приложении №7 и приложении № 8.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019, регистрационный № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019, регистрационный № 191н (зарегистрирован Минюстом России от 25.04.2019 № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России 02.04.2019, регистрационный № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022, регистрационный №191и (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

17.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы:

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс] (<http://www.fpoda.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>) Официальный интернет-сайт.
4. Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г.

№579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

7. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1304 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» от 30 ноября 2022 г.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года. – Режим доступа: СПС «Консультант».

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – №50. – Ст.6242.

3. Общероссийские антидопинговые правила: приказ от 11 декабря 2020 г. / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: СПС «Консультант».

4. Всероссийский реестр видов спорта.

5. Единая всероссийская спортивная классификация.

6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарноэпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

8. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Сладкова Н.А. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте»; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г.;

10. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с.

11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.12. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСИТ. М.: 2008.

12. Горелик В.В., В.А.Рева. История адаптивной физической культуры. Учебное пособие – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012 – 111с:обл.

13. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

Приложение № 1

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток		

Приложение № 2

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 50	35-42	25-32	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33 - 37	40-47	45-57	63-67
3.	Техническая подготовка (%)	10-15	13-20	13-20	8-15
4.	Тактическая подготовка (%)	0-3	1-4	1-6	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 3	1-4	1-4	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1-3	2-4	2-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	0-4	2-7	4-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-	0 – 2	1-4	2-5	2-6

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)					
	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-34	20-29	18-29
	Специальная физическая подготовка (%)	25-32	30-45	45-55	50-58
	Техническая подготовка (%)	18-25	18-24	16-20	11-15
	Тактическая подготовка (%)	1-4	2-4	2-5	3-6
	Психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	2-6
	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-3	1-3
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-3	2-4	3-5
	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5	3-7

Приложение № 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований и формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества и склонности к педагогической работе.; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Учебно-тренировочный график

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и участников на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Учебно-тренировочный график
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Режим учебно-тренировочного процесса

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2 Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Антидопинговые правила Паралимпийского комитета России	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2 Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, находящимися под юрисдикцией Паралимпийского комитета, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Паралимпийского комитета, связанные с антидопинговой	Октябрь Январь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Июль	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 2 Лекция. - Руководство Паралимпийского комитета по допинг-контролю для тестируемых спортсменов в паралимпийских видах спорта 3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные ценности, честность, этика, спортивное поведение. 4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС 5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. 6. Лекция Перечень субстанций и методов, запрещенных для целей Уголовным кодексом Российской Федерации	Сентябрь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
		Ноябрь	
		Январь	
		Март	
		Май	
		Июнь	
		Август	

Приложение № 5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
2	Бег на коляске 400м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках.	Количество раз	Не менее 5	
4	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	М	Не менее 4	
5	Бег на коляске 60м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивных дисциплин велоспорт – трек, велоспорт – шоссе (II,III функциональные группы)				
1	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами.	С	Не менее 5,0	
2	Бег на 600м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не менее 5	
4	И.П. – лежа на спине. Подъем ног.	Количество раз	Не менее 5	
5	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками.	М	Не менее 4	
6	Бег на 60м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивных дисциплин триатлон (I функциональная группа)				
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
2	Бег на коляске 400м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	Количество раз	Максимальное	
4	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное	

Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее
			5,0
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Приложение № 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 60м	С	Не более 13,0	
2	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3	Бег на колясках 400м	Мин	Не более 2	
4	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках. (самостоятельно)	количество раз	Не менее 10	
5	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	М	Не менее 5	
Для спортивных дисциплин велоспорт – трек, велоспорт – шоссе (II,III функциональные группы)				
1	Бег на 60 м	С	Не менее 10,0	
2	12-ти минутный бег	М	Не менее 1800	
3	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не менее 20	
4	И.П. – лежа на спине. Подъем ног.	Количество раз	Не менее 15	
5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на	Количество раз	Не менее	

	максимальное расстояние)		1
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 5
7	Приседания в течение 20с	Количество раз	Не менее 8

Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)

1.	Бег на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на колясках 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	Плавание 300 м за минимальное время	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	максимальное
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)

1.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Плавание 300 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

6.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее
			10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре оп гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
8.	И.П. – стоя. Приседания	количество раз	максимальное

Приложение № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 100м	С	Не более 28,0	
2	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками	За мини	За минимальное время	
3	Бег на колясках 800м	Мин	Не более 4	
4	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках.	количество раз	Не менее 12	
5	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	М	Не менее 8	
Для спортивных дисциплин велоспорт – трек, велоспорт – шоссе (II,III функциональные группы)				
1	Бег на 60 м	С	Не менее 10,0	
2	Бег 2000	М	Не более 12,0	
3	И.П. – Стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия.	с	Не менее 15	
4	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не менее 25	
5	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	Количество раз	Не менее	

			18	
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 10	-
8	Приседания в течение 20с	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

Для спортивной дисциплины триатлон (I функциональная группа)

1.	Бег на колясках 60 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
2.	Прокат «змейкой» на коляске между 15 вешками (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 2000 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание 400 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	Количество раз	не менее	
			7	
6.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	Количество раз	максимальное	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и (или) левой рукой вперед	Количество раз	не менее	
			7	

Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)

1.	Бег на 60 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на 2000 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
3.	Плавание 400 м (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	

4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее
			1
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	Количество раз	не менее
			12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
8.	И.П. – стоя. Приседания	Количество раз	максимальное
9.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	не менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 100м	С	Не более 25,0	
2	Бег на колясках 800м	Мин	Не более 4	
3	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках. (самостоятельно)	количество раз	Не менее 15	
4	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 3 кг правой и левой рукой вперед	М	Не менее 1	
Для спортивных дисциплин велоспорт – трек, велоспорт – шоссе (II,III функциональные группы)				
1	Бег на 60 м	С	Не более 11,2	Не более 12,0
2	12-ти минутный бег	М	Не менее 2300	
3	И.П. – Стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия.	с	Не менее 15	
4	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не менее 30	
5	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	Количество раз	Не менее 20	

6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 20с)	С	Максимальное
8	Приседания в течение 20с	Количество раз	максимальное

Для спортивной дисциплины триатлон (I функциональная группа)

1.	Бег на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на колясках 3000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Плавание 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 10 10
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 3 кг	количество раз	максимальное
6.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (3 кг) правой и (или) левой рукой вперед	количество раз	не менее 8

Для спортивной дисциплины триатлон – (II, III функциональная группа)

1.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на 3000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Плавание 500 м	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	максимальное

	о гимнастическую скамью		
8.	И.П. – стоя. Приседания	количество раз	максимальное

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки: До одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин .Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионов и призеров Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований и спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивный дисциплин велоспорт трек, велоспорт – шоссе (I, II, III функциональные группы)			
1	Автомобиль для сопровождения (для спортивных дисциплин , содержащих в своем наименовании слово «шоссе»)	штук	1
2	Велосипед для индивидуальной гонки	штук	2
3	Велосипед трековый	штук	6
4	Велосипед трицикл	штук	6
5	Велосипед хэндбайк	штук	6
6	Велосипед шоссейный	штук	6
7	Велостанок под заднее колесов	штук	6
8	Велотрубка	штук	60
9	Верстак железный с тисками	штук	1
10	Гантели переменной массы (0,5 до 5кг)	Комплект	6
11	Доска информационная	штук	1
12	Камера	штук	120

13	Капсула каретки	штук	20
14	Колесо для трицикла	штук	6
15	Колесо для хэдбайка	штук	6
16	Колесо трековое	штук	10
17	Колесо шоссейное	штук	10
18	Электронное оборудование для шоссейных велосипедов	комплект	10
19	Мат гимнастический	штук	3
20	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
21	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 3кг)	комплект	3
22	Мяч теннисный	штук	10
23	Мяч футбольный	штук	1
24	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
25	Передние и задние шестеренки (трековые)	комплект	6
26	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
27	Профессиональные инструменты (слесарные)	комплект	1
28	Насос для подкачки покрышек	штук	2

29	Перекладина гимнастическая	штук	1
30	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
31	Планшет для карт	комплект	1
32	Покрышка	штук	100
33	Рулетка металлическая 20м	штук	1
34	Секундомер	штук	1
35	Скамейка гимнастическая	штук	4
36	Спицы	штук	50
37	Средства обслуживания велосипедов (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
38	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
39	Станок сверлильный	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	1
41	Тормозные колодки	комплект	20
42	Трос и рубашка переключения	штук	100
43	Цепь с кассетой	штук	20
44	Цепь трековая	штук	10
45	Чашки рулевые	комплект	10

46	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
47	Эспандер ручной двойного действия	штук	6
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)			
1	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2	Велокомпьютер	штук	3
3	Велопокрышка типа «континенталь»	штук	6
4	Велосипед для гонок с раздельным стартом	штук	3
5	Велосипед хэндбайк	штук	2
6	Велосипед шоссейный (тренировочный)	штук	3
7	Велостанок универсальный	штук	1
8	Велотрубка (клинчерные)	штук	6
9	Велотрубка (стартовые)	штук	6
10	Велошлем для гонок с раздельным стартом	штук	3
11	Велошлем для тренировок	штук	3
12	Верстак железный с тисками	штук	1
13	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	1
14	Камера велосипедная	штук	12
15	Колесо стартовое	штук	6
16	Колесо дисковое	штук	6
17	Коляска спортивная беговая трековая	штук	2
18	Оборудование для велосипеда для гонок с раздельным стартом	комплект	2
19	Кронштейн для заднего переключателя	штук	4
20	Ласты	комплект	3
21	Лента для наклеивания велотрубок	штук	40

22	Лопатки для плавания	комплект	3
23	Мат гимнастический	штук	6
24	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
25	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
26	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
27	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
28	Наконечник оплетки	штук	20
29	Наполнитель от проколов велотрубок	штук	20
30	Настенный секундомер	штук	1
31	Оплетка троса внешняя	штук	6
32	Педали велосипедные	пар	8
33	Переднее лопастное колесо	штук	3
34	Перекладина гимнастическая	штук	1
35	Переключатель задний	штук	3
36	Плавательная доска	штук	6
37	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
38	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	2
39	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	1
40	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
41	Помпа велосипедная	штук	1
42	Рама для триатлона и гонок с отдельным стартом	штук	2
43	Ручки тормозные	пар	3
44	Седло	штук	3
45	Секундомер ручной судейский	штук	3
46	Скамейка гимнастическая	штук	1
47	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4

48	Стенка гимнастическая	штук	1
49	Стойка для ремонта велосипедов	штук	1
50	Термометр для воды	штук	1
51	Тормозной пояс	штук	3
52	Трос	штук	50
53	Трубка для плавания	штук	3
54	Удлинитель ниппеля велотрубок	штук	25
55	Фен	штук	3
56	Цепь велосипедная	штук	6
57	Шипы для педалей	пар	6
58	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
59	Электромегафон	комплект	1
60	Эспандер резиновый ленточный	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, велоспорт-трек, велоспорт –шоссе (I, II ,III функциональных групп)											
1.	Бахилы	Пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
5.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
6.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
7.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
8.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
9.	Велотуфли шоссе	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
11.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
12.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
13.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
14.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	2	1

15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	-	-	1	2	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Кроссовка легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	—	—	-	-	4	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	1
20.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	1
21.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	2	1
22.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
24.	Термобелье	комплект	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	2	1
25.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	1
26.	Чехол для запасных колес	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	2	1
27.	Шорты	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)

1.	Беговые тайсы короткие	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велобахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Велокуртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Веломайка длинный рукав	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Веломайка короткий рукав	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велорейтузы с лямками	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Велорейтузы с лямками укороченные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Велосипедные перчатки	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
10.	Велотрусы с лямками	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Велотуфли	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

14.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Комбинезон соревновательный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
20.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
21.	Майка легкоатлетическая с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
23.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
24.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
26.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
27.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
28.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
30.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
31.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
32.	Футболка легкоатлетическая длинный рукав	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Шлепанцы для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1